

2024

5

月

ACROPORT

レッスン タイムスケジュール

	月			火			水			金			土			日		
	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール
10:00																		
10:30		ラジオ体操			ラジオ体操		ベビーマッサージ	ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操	
11:00	ZUMBA® TOMMY☆	機能向上 すぎはら	水中健康体操	初級エアロ Nataliya	機能向上 おだ	ウォーキング	ZUMBA® KAYO	機能向上 おだ	ウォーキング	エレガント ボディメイク	機能向上 すぎはら	アクアピクス	エアロピクス			簡単ダンス エクササイズ		
11:30			まつざわ			あおき			あおき			おだ	まえかわ					
12:00		TRX® グループワークアウト			TRX® グループワークアウト		Q-ren 骨盤体操	TRX® グループワークアウト		ZUMBA GOLD®	TRX® グループワークアウト		ボディメイク コンディショニング				TRX®初級	
12:30			初級水泳教室				KAYO	すぎはら		TOMMY☆	おだ	初級水泳教室						
13:00	やさしいヨガ AYA		まつざわ	12:50~13:35 簡単ステップ						12:50~13:35 パワーYOGA		まつざわ						
13:30			マスターズ	まえかわ						こんどう		まつざわ						
14:00	姿勢改善 ピラティス		まつざわ	13:50~14:35 ボディメイク コンディショニング			14:00~14:45 YOGA	NAO					13:40~14:25 ZUMBA® TOMMY☆					
14:30	AYA			まえかわ														
15:00							「機能向上」レッスン復活！！ より分かりやすく、より充実して 再登場です！											
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00				18:30~19:15 ZUMBA® TOMMY☆														
19:30	19:15~20:00 YOGA こんどう									19:00~19:45 ZUMBA® TOMMY☆								
20:00		19:30~20:15 グループワークアウト おだ			19:30~20:00 グループワークアウト いしはら		19:30~20:15 初級エアロ まえかわ											
20:30																		
21:00																		

**【営業時間】**  
 平日 10:00~21:20  
 土日祝 10:00~18:00

- 祝日営業日はフロアレッスンとプールレッスンが変更になる場合がございます。
- タイムテーブルはホームページからもご覧いただけます。
- スタッフレッスンがリニューアル！より楽しんでできるようになっておりますので、ぜひご参加ください！

**【休館日】** 毎週木曜日

	月						火						水						金						土						日						祝日(平日の祝日の場合)																		
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6													
10:00	ウォーク						ウォーク						ウォーク						ウォーク						ウォーク						ウォーク						ウォーク						10:20												
15																									スクール						スクール						スクール						15												
30																																																	30						
45																																																	45						
11:00	大人レッスン 11:00~11:30			ウォーキングコース			大人レッスン 11:00~11:30			ウォーキングコース			大人レッスン 11:00~11:30			ウォーキングコース			大人レッスン 11:00~11:30			ウォーキングコース			スクール						スクール						スクール						11:00												
15																																					15																		
30	子供スクール 11:30~12:00						子供スクール 11:30~12:00						子供スクール 11:30~12:00																								30																		
45																																		45																					
12:00																																											12:00												
15																																											15												
30																																											30												
45																																											45												
13:00	大人レッスン 12:15~13:30												大人レッスン 12:15~13:30																														13:00												
15																																					15																		
30																																					30																		
45																																					45																		
14:00	14:15						14:15						14:15						14:15						14:30																		14:00												
15																																											15												
30																																											30												
45																																											45												
15:00	15:30						15:30						15:30						15:30						15:30																		15:00												
15																																											15												
30																																											30												
45																																											45												
16:00	16:00						16:00						16:00						16:00						16:00						16:00						16:00						16:00												
15																																																	15						
30																																																	30						
45																																																	45						
17:00	スクール						スクール						スクール						スクール						スクール																		17:00												
15																																																	15						
30																																																	30						
45																																																	45						
18:00																																																							18:00
15																																																							15
30																																																							30
45																																																							45
19:00																																																							19:00
15																																																							15
30																																																							30
45																																																							45
20:00	20:30						20:30						20:30						20:30						20:30																		20:00												
15																																																							15
30																																																							30
45																																																							45
21:00	21:00 プール終了						21:00 プール終了						21:00 プール終了						21:00 プール終了																		21:00																		
15																																																	15						
30																																																	30						

【利用可能コース】

- 利用可能コース
- 利用できません

【利用上の注意】

- 混雑時は譲り合いながらのご利用をお願い致します。各コース右側通行にご協力ください。
- 2024年3月より土日の利用時間が変更となります。ご確認をお願いいたします。